

Согласовано:

Директор

МОАУ СОШ № 2

" 6 " мая 2024



Утверждаю:

Директор

ООО "КШП "Валентина"

Пискунова В.М.

6 мая 2024



Примерное 12-ти дневное меню питания учащихся с 12 лет и старше, для общеобразовательных школ на осенне-зимний и весенне-летний период 2023-2024 учебного года

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 понедельник

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	-------	------	----------	-------------------------	-------------

Завтрак для учащихся с 12 лет и старше

	Вафля	54	1,512	1,782	41,74	189	588 СБР 2013
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9		71,66	15 СБР 2011
	Каша "Дружба"	250	6,58	1,96	0,29	232,9	260 СБР 2013
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108 СБР 2013
	Итого:	569	17,652	11,302	80,07	680,31	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Винегрет овощной (без лука)	100	1,3	10,8	6,8	130	76 СБР 2013
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5	10,65	95	128 СБР 2013
	Котлеты рубленые из птицы с овощами	100	10,54	10,52	10,28	171	Т.Т.К. № 7
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,4	44,5	303,66	237 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	200	0,6		46,6	182	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный вс	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	905	29,9	36,44	150,99	1 039,61	

Полдник с 12 лет и старше

	"Гребешок" из дрожжевого теста	100	10	82,3	82,3	428	573 СБР 2013
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1	0,2	0,2	92	518 СБР 2013
	Апельсин	50	0,45	0,1	4,05	21,5	112 СБР 2013
	Итого:	350	11,45	82,6	86,55	541,5	

Общество с ограниченной ответственность "Комбинат школьного питания "Валентина"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 вторник

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 12 лет и старше							
	Гуляш из птицы	125	12	11,9	4,3	175	Т.Т.К. № 9
	Макаронные изделия отварные	210	7,89	0,94	40,53	202,6	291 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		20	66	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108 СБР 2013
	Итого:	580	23,41	13,2	86,97	549,35	
Обед для учащихся с 12 лет и старше							
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	153,34	65 СБР 2013
	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121	134 СБР 2013
	Тефтели (2 вариант)	100	9,61	13,53	9,44	196,14	462в2СБР2004
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	7,38	38,34	247	303 СБР 2011
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	19,98	83,7	510 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	875	25,66	38,36	121,84	938,68	
Полдник с 12 лет и старше							
	Булочка домашняя	100	7,5	13	60	388	564 СБР 2013
	Ряженка	200	6	12	8,2	169	698 СБР 2004
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6	112 СБР 2013
	Итого:	380	13,82	25,32	76,04	594,6	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 среда

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	-------	------	----------	-------------------------	-------------

Завтрак для учащихся с 12 лет и старше

	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,2	4,2	20,4	124	96 СБР 2013
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	105	7,56	3,99	10,43	109	Т.Т.К. № 23
	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	429 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	35	2,66	0,28	17,22	82,25	108 СБР 2013
	Итого:	580	15,72	17,27	85,05	560,25	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111	69 СБР 2013
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,58	2,77	18,55	109	158 СБР 2013
	Курочка с рисом по-домашнему	225	15,2	13,95	30,3	313,5	Т.Т.К. № 16
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	503 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	46	3,5	0,37	22,63	108,1	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	851	27,46	24,55	119,6	815,8	

Полдник с 12 лет и старше

	Булочка "Веснушка"	100	7,83	6,166	57	316,66	559 СБР 2013
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515 СБР 2013
	Апельсин	50	0,45	0,1	4,05	21,5	112 СБР 2013
	Итого:	350	14,08	11,266	70,65	444,16	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 1 четверг

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	-------	------	----------	-------------------------	-------------

Завтрак для учащихся с 12 лет и старше

	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		35,8	15 СБР 2011
	Мясные колбаски с овощами в соусе	135	9,72	5,19	13,45	140,16	Т.Т.К. № 14
	Рис припущенный	190	4,48	7,6	41,04	250,8	415 СБР 2013
	Чай с джемом	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	585	20,42	16,14	94,09	604,26	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	50 СБР 2013
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,1	107	144 СБР 2013
	Тефтели из птицы	110	14,51	3,76	9,28	133,32	Т.Т.К. № 10
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372	237 СБР 2013
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3		20,1	81	512 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	925	34,9	24,53	137,71	919,82	

Полдник с 12 лет и старше

	Крендель сахарный	100	6,9	13	58,8	380	555 СБР 2013
	Соки фруктовые или ягодные	200	1	0,2	0,2	110	707 СБР 2004
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	112 СБР 2013
	Итого:	400	8,3	13,6	68,8	537	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 пятница

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	-------	------	----------	-------------------------	-------------

Завтрак для учащихся с 12 лет и старше

	Котлеты домашние	100	13,56	15,9	10,1	237,5	271 СБР 2011
	Пюре из гороха	200	19,45	1,88	38,7	232,2	417 СБР 2013
	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2		25	85	Т.Т.К. № 5
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,52	141	108 СБР 2013
	Итого:	560	37,77	18,26	103,32	695,7	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Икра морковная	100	2,4	7,6	13	132	78 СБР 2004
	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3	18,3	113	138 СБР 2004
	Рагу из птицы	210	16,56	17,28	19,08	297,6	407 СБР 2013
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	840	27,74	28,64	112	822,3	

Полдник с 12 лет и старше

	Булочка с маком	100				276	772 СБР 2004
	Ряженка с сахаром	205	5,8	5	12,99	119,95	516 СБР 2013
	Апельсин	50	0,45	0,1	4,05	21,5	112 СБР 2013
	Итого:	355	6,25	5,1	17,04	417,45	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 суббота

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 12 лет и старше							
	Котлеты рубленые из птицы с овощами	100	10,54	10,52	10,28	171	Т.Т.К. № 7
	Макаронные изделия отварные	200	7,46	0,94	38,66	194	516 СБР 2004
	Фруктовый чай	200			19,63	73,45	Т.Т.К. № 4
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	550	21,8	11,86	93,17	555,95	
Обед для учащихся с 12 лет и старше							
	Овощи отварные	100	1,32		3,2	17,6	Т.Т.К. № 18
	Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,58	13,9	111	156 СБР 2013
	Рыба, тушенная в томате с овощами	125	13,25	6,38	7	140	374 СБР 2004
	Картофельное пюре	210	4,41	9,45	30,6	228,9	429 СБР 2013
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1	0,2	0,2	92	518 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,52	141	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	109 СБР 2013
	Итого:	995	30,39	22,69	101,12	817,5	
Полдник с 12 лет и старше							
	Булочка "Пермская"	75	4,8	9,4	39	260	554 СБР 2013
	Молоко кипяченое	200				260	СБР 2001
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6	112 СБР 2013
	Итого:	355	5,12	9,72	46,84	297,6	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2 понедельник

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	-------	------	----------	-------------------------	-------------

Завтрак для учащихся с 12 лет и старше

	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9		71,66	15 СБР 2011
	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,7	2,8	19,7	111	2 СБР 2004
	Каша пшенная вязкая с сахаром	260	10,8	16	56,5	413,65	258 СБР 2013
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,4	1,6	17,35	89,32	259 СБР 2001
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	570	22,34	26,7	118,15	803,13	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	50 СБР 2013
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	82	142 СБР 2013
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	479 СБР 2013
	Котлеты домашние	100	13,56	15,9	10,1	237,5	271 СБР 2011
	Каша перловая рассыпчатая с овощами	170	4,21	7,8	31,9	274,72	Т.Т.К. № 15
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,81	103	509 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	905	27,23	35,89	118,78	964,02	

Полдник с 12 лет и старше

	Шанежка с яблоками	100	5,2	15,4	52,4	368	551 СБР 2013
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1	0,2	0,2	92	518 СБР 2013
	Апельсин	50	0,45	0,1	4,05	21,5	112 СБР 2013
	Итого:	350	6,65	15,7	56,65	481,5	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2 вторник

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 12 лет и старше							
	Икра морковная	80	1,92	6,08	10,4	105,6	78 СБР 2004
	Курочка с рисом по-домашнему	220	14,4	13,85	29,3	296	Т.Т.К. № 16
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	550	20,22	20,33	79,3	579,1	
Обед для учащихся с 12 лет и старше							
	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,7	5,3	10,5	96	66 СБР 2013
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,1	107	144 СБР 2013
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	105	7,56	3,99	10,43	109	Т.Т.К. № 23
	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,83	9,88	54	353	237 СБР 2013
	Компот из кураги	200	1,2		31,06	126	638 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,52	141	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	935	30,13	24,26	160,63	984,2	
Полдник с 12 лет и старше							
	Сдоба обыкновенная	100	8,5	4,67	58,8	310	570 СБР 2013
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515 СБР 2013
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6	112 СБР 2013
	Итого:	380	14,62	9,99	76,24	453,6	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2 среда

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	-------	------	----------	-------------------------	-------------

Завтрак для учащихся с 12 лет и старше

	Печенье	34	2,55	3,332	25,296	141,78	590 СБР 2013
	Тефтели из птицы	110	14,51	3,76	9,28	133,32	Т.Т.К. № 10
	Макаронные изделия отварные	190	7,16	0,85	36,7	183,7	291 СБР 2013
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108 СБР 2013
	Итого:	579	29,14	9,602	109,316	645,55	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Винегрет овощной (без лука)	100	1,3	10,8	6,8	130	76 СБР 2013
	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121	134 СБР 2013
	Гречаники с мясом	100	13,48	5,22	10,94	144	Т.Т.К. № 17
	Пюре из бобовых	200	20,2	5,56	40,9	294	514 СБР 2004
	Компот из свежего яблока	200	0,6		46,6	182	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный вс	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	925	43,08	27,53	154,44	1 032	

Полдник с 12 лет и старше

	Крендель сахарный	75					555 СБР 2013
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1	0,2	0,2	92	518 СБР 2013
	Апельсин	50	0,45	0,1	4,05	21,5	112 СБР 2013
	Итого:	325	1,45	0,3	4,25	113,5	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2 четверг

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	-------	------	----------	-------------------------	-------------

Завтрак для учащихся с 12 лет и старше

	Котлеты домашние	100	13,56	15,9	10,1	237,5	271 СБР 2011
	Рис припущенный	200	4,72	8	43,2	264	415 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	550	22,18	24,3	93,1	680	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	100	0,9	10	16,28	161	52 СБР 2013
	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,08	11,64	90	154 СБР 2013
	Рагу из птицы	210	16,56	17,28	19,08	297,6	407 СБР 2013
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	503 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	790	26,34	32,12	110,62	840,3	

Полдник с 12 лет и старше

	Сдоба Выборгская с повидлом	50	3,1	1,4	34	147	гост 50763-07
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515 СБР 2013
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	112 СБР 2013
	Итого:	350	9,3	6,8	53,4	300	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2 пятница

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 12 лет и старше							
	Вафля	54	1,512	1,782	41,74	189	588 СБР 2013
	Гуляш из птицы	110	10,8	10,7	3,87	157,5	Т.Т.К. № 9
	Каша вязкая пшеничная	170	3,57	6,8	24,14	173	510 СБР 2004
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108 СБР 2013
	Итого:	579	19,402	19,642	106,89	685,25	
Обед для учащихся с 12 лет и старше							
	Икра морковная	100	2,4	7,6	13	132	78 СБР 2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,8	111	147 СБР 2013
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	135	9,72	5,13	13,41	140,14	Т.Т.К. № 23
	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,69	8,87	42	286,7	237 СБР 2013
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,81	103	509 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	930	30,26	25,35	145,97	933,84	
Полдник с 12 лет и старше							
	Булочка с маком	100				276	772 СБР 2004
	Ряженка	200	6	12	8,2	169	698 СБР 2004
	Апельсин	50	0,45	0,1	4,05	21,5	112 СБР 2013
	Итого:	350	6,45	12,1	12,25	466,5	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2 суббота

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 12 лет и старше							
	Салат из свеклы отварной	90	1,35	4,95	7,56	80	50 СБР 2013
	Курочка с рисом по-домашнему	215	14,5	13,8	29,3	271	Т.Т.К. № 16
	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2		19,2	85	Т.Т.К. № 5
	Хлеб пшеничный вс	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	555	19,85	19,15	80,66	553,5	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Овощи отварные	100	1,32		3,2	17,6	Т.Т.К. № 18
	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121	134 СБР 2013
	Рыба, тушенная в томате с овощами	125	13,25	6,38	7	140	374 СБР 2004
	Картофель жареный из отварного	200	4,8	19,5	30,4	312	428 СБР 2013
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1	0,2	0,2	92	518 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	955	28,2	32,09	91,67	852,3	

Полдник с 12 лет и старше

	Пирожки печенные из дрожжевого теста с яблока	100	5,76	2,48	47,88	236	738 СБР 2004
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144	496 СБР 2013
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	112 СБР 2013
	Итого:	400	9,76	6,18	82,68	427	